



**LUTTE  
CONTRE LA  
DÉNUTRITION**  
LE COLLECTIF



**DÉNUTRITION**  
**TOUT FAIRE POUR L'ÉVITER**

FALC



**SEMAINE  
NATIONALE  
DE LA  
DÉNUTRITION**

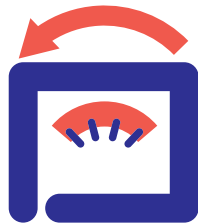


Soutenu par



# LA DÉNUTRITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

UNE PERSONNE  
EST DÉNUTRIE QUAND



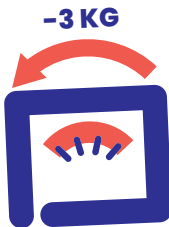
Elle perd  
du poids.



Elle perd  
des muscles  
et de la force.

Elle n'a pas assez  
de muscles  
et de force.

**SA SANTÉ  
EST FRAGILE !**

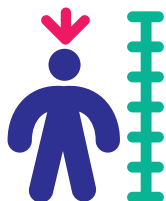


**ATTENTION  
JE PERDS DU POIDS.  
JE DEMANDE À MON MÉDECIN  
DE ME PESER À CHAQUE  
CONSULTATION.**

**SI JE PERDS PLUS DE 3 KILOS,  
JE PRÉVIENS MON MÉDECIN.**

# COMMENT JE RECONNAIS UNE PERSONNE DÉNUTRIE ?

## UN ENFANT



ne grandit pas



ne prend pas de poids



a des nausées



n'a plus d'appétit

## UNE PERSONNE AVEC UNE LONGUE MALADIE



mange très peu



fait peu d'activités



n'a plus la force de faire les courses



n'a plus envie de faire à manger

## UNE PERSONNE ÂGÉE



## UNE PERSONNE QUI A PERDU L'APPÉTIT

a des vêtements qui flottent  
ou une ceinture resserrée

## QUELS SONT LES RISQUES POUR LES PERSONNES DÉNUTRIES ?



être moins protégées  
contre les maladies  
et les virus



être  
fatiguées



avoir moins  
de force



avoir des difficultés  
pour monter  
les escaliers



avoir des difficultés  
pour marcher



tomber  
et se faire  
des fractures



être  
déprimées



**LA DÉNUTRITION AGGRAVE LES  
MALADIES ET LA DÉPENDANCE.**

# COMMENT ÉVITER LA DÉNUTRITION ?

**1 • Pour éviter la dénutrition,  
je dois bien manger.**



Je peux manger  
tout ce que j'aime.



Je peux manger  
des aliments gras  
ou sucrés.

**JE MANGE DES PROTÉINES  
TOUS LES JOURS**



du poisson  
des œufs  
de la viande  
des produits laitiers  
des lentilles  
des pois chiches

**J'AMÉLIORE LE GOÛT  
DES PLATS**



des épices  
des aromates  
des condiments

**2 • Pour éviter la dénutrition,  
je dois avoir une activité physique  
adaptée à ma santé.**



marcher



faire du vélo



faire de la  
gymnastique



jardiner

**2 • Pour éviter la dénutrition,  
je dois prendre soin de mes dents.**



Je me brosse les dents  
tous les jours.



Je vais voir mon dentiste  
2 fois par an.

# COMMENT ME SOIGNER ?

## 1 • Je reprends des forces.



Je mange plus.



Je mange beaucoup  
de protéines.

## 2 • Je demande des conseils.

### JE CONSULTE MON MÉDECIN TRAITANT



Le médecin peut prescrire  
des compléments alimentaires.

Le compléments alimentaires  
sont riches en protéines.

Je prends ces compléments  
en plus de mes repas.

Les compléments m'aident  
à récupérer des forces.

### JE CONSULTE UN DIÉTÉTIICIEN



Le diététicien est un spécialiste  
de l'alimentation.

Il peut m'aider à améliorer  
mon alimentation.

# DÉ NUTRI TION



de personnes  
en situation  
de **dénutrition**



des personnes  
hospitalisées



des enfants  
hospitalisés



des personnes  
à domicile de  
+ de 70 ans



des malades  
atteints de  
cancer

## VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

*Trouvez vite les réponses  
à vos questions*



Le site du Collectif  
de lutte contre  
la dénutrition



Le site de  
la SFNCM



Informations  
dénutrition  
sur Amelie.fr



Grand âge  
& Petit appétit,  
le guide de l'INRAE